

大豆入りひじきご飯

<材料：2合分>

米	2合
しょうゆ	小1弱
酒	小2
塩	少々
ごま油	小1
水	2合の目盛まで

具 ①	大豆（水煮缶）	50g
	砂糖	小1
	しょうゆ	小1
	みりん	小1/2
	水	大1

具 ②	鶏肉	50g
	乾燥ひじき	大3
	油揚げ	2枚
	人参	50g
	砂糖	小2強
	みりん	小1
	塩	少々
油	小1	

枝豆	20g
----	-----



<作り方>

- ①具①を作る。大豆を調味料で煮る。味が染みたら火を止める。
- ②具②を作る。油を熱し、鶏肉を炒め、その他の材料を全て合わせて煮る。
- ③具①と具②を合わせて、具と煮汁に分ける。
- ④炊飯釜に、研いだ米と調味料、③の煮汁を入れ、2合の目盛まで水を入れて炊飯する。
- ⑤炊きあがったご飯に、③の具をのせて蒸らし、茹でた枝豆を合わせて、よく混ぜる。

鶏肉や大豆、油揚げ、ひじき、野菜など、たくさんの食材が入っており、栄養満点の炊き込みご飯です。

